Non sono bella. Però piaccio.

Scopri il nostro amore per la qualità e tutti i prodotti su **www.bottoli.com**

GENTE in cucina

sommario

14

19

32

48

53

TANTE SORPRESE TUTTE DA GUSTARE
Il primo piatto che arriva in tavola ha per protagonisti i fusilli, poi i secondi in crosta, quindi il delicato pesce persico e l'esotico cous cous. Il gran finale è con i dolci al cocco.

FUSILLI
la pasta che cattura i condimenti

Al pesto di zucchine

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli verdi * 3 zucchine * 1 spicchio d'aglio * 40 g di anacardi * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 1 mazzetto di erba cipollina * 1 mazzetto di timo * Peperoncino in fiocchi * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate e affettate le zucchine. Saltatele 10 minuti in una padella con un filo d'olio, un rametto di timo, l'aglio spellato e tritato, sale e pepe. Fate intiepidire, tenete da parte qualche fettina per decorare, eliminate il timo e frullate il resto delle zucchine con qualche stelo di erba cipollina, metà anacardi, il parmigiano e tanto olio quanto ne serve per ottenere una crema. Lessate i fusilli in acqua salata e scolateli al dente, tenendo da parte un po' della loro acqua. Conditeli in una terrina con il pesto e diluite, se occorre, con poca acqua di cottura. Unite peperoncino a piacere, gli anacardi rimasti, le fettine di zucchine tenute da parte, timo fresco ed erba cipollina tagliuzzata.

Integrali con broccoli

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli integrali * 300 g di broccoli a cimette * 30 g di pecorino grattugiato * 1 spicchio d'aglio * 1 cucchiaio di semi di sesamo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i broccoli, scottateli 5 minuti in acqua salata e scolateli con un mestolo forato conservando l'acqua. In una padella, fate dorare l'aglio, spellato e tritato, con un filo d'olio. Unite i broccoli, regolate di sale, pepate, fate insaporire e cospargete con il sesamo. Intanto, lessate i fusilli al dente nell'acqua dei broccoli riportata a bollore. Scolateli, ripassateli nella padella e completate con pepe e pecorino.

Non deludono mai. Il loro formato è perfetto per gustare al meglio ogni tipo di sugo, che sia di terra o di mare. E che meraviglia gratinati!

FUSILLI

All'aglio e pescatrice

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 200 g di tranci di pescatrice * 1 testa d'aglio * 3 cucchiai parmigiano reggiano grattugiato * 1 ciuffo di timo * 100 ml di vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Ungete d'olio e salate la testa d'aglio, avvolgetela in alluminio e cuocetela 40 minuti in forno a 180°. Sfornatela e scartatela. Tenete da parte qualche spicchio intero e spremete gli altri in una ciotolina. Mescolate la purea di aglio con il parmigiano, un po' di timo tritato, un filo d'olio e una macinata di pepe. Tagliate il pesce a trancetti e fateli rosolare 2 minuti per lato in una padella con un filo d'olio, 2-3 rametti di timo, gli spicchi d'aglio tenuti da parte, sale e pepe. Sfumate con il vino e fate evaporare l'alcol. Nel frattempo, lessate i fusilli in abbondante acqua salata. Scolateli al dente, conservando un po' della loro acqua, e ripassateli nella padella con il pesce. Unite la crema all'aglio e parmigiano e mescolate per mantecare diluendo, se occorre, con un po' dell'acqua tenuta da parte.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 800 g di fave fresche nei baccelli * 2 caprini * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sgranate le fave, scottatele 30 secondi in abbondante acqua bollente salata, scolatele (conservate l'acqua) e privatele delle pellicine. Fate dorare l'aglio spellato in una padella con un filo d'olio. Unite le fave, regolate di sale, pepate e lasciate insaporire 5 minuti. Spegnete, unite mezzo caprino e mescolate. Intanto, cuocete i fusilli nell'acqua delle fave, riportata a bollore. Scolateli conservando un po' d'acqua e versateli nella padella con il condimento. Mescolate qualche istante bagnando, se serve, con l'acqua tenuta da parte. Pepate e completate con il caprino rimasto, a ciuffetti, pepe e prezzemolo tritato.

Con fave e caprino

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Pomodori e mozzarella

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 200 g di mozzarella * 4 pomodori * 1 spicchio d'aglio * 200 g di passata di pomodoro * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. Lessate i fusilli in acqua salata. Intanto, insaporite la passata in una padella con l'aglio schiacciato, un filo d'olio, sale e pepe. Lavate e affettate i pomodori. Distribuitene metà in una pirofila unta d'olio con sale, pepe e un po' di prezzemolo e basilico tagliuzzati. Scolate al dente i fusilli, conditeli con il sugo e distribuiteli nella pirofila con metà della mozzarella. Coprite con i pomodori rimasti, salateli, pepateli, unite un filo d'olio, altro basilico e prezzemolo e la mozzarella rimasta. Infornate 15 minuti a 200°.

Colorati ai funghi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli colorati * 500 g di funghi misti * 1 scalogno * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e tagliate a pezzetti i funghi. Fate appassire lo scalogno, spellato e tritato, in una padella con un filo d'olio. Unite i funghi, sale, pepe e saltate 10 minuti. Spegnete e completate con una grossa noce di burro e il prezzemolo tritato. Nel frattempo, lessate i fusilli in abbondante acqua bollente salata. Scolateli al dente, ripassateli nella padella e servite.

Mare e monti

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 200 g di calamari piccoli puliti * 100 g di gamberi sgusciati * 500 g di cozze pulite * 150 g di funghi porcini surgelati * 200 g di fave sgranate * 3 spicchi d'aglio * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 cucchiai di vino bianco * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate scongelare i porcini. Scottate e sbucciate le fave. Private i gamberi del filo nero e lavateli. Tagliate i calamari ad anelli, lasciando interi i ciuffi, e sciacquateli. Private le cozze delle barbe, lavatele e fatele aprire in una padella con un filo d'olio, uno spicchio d'aglio e una presa di peperoncino. Scolatele, filtrate il fondo di cottura e sgusciatele. In un tegame, fate appassire uno spicchio d'aglio spellato con un filo d'olio. Levatelo e unite i funghi affettati. Fateli saltare 10 minuti, salate e pepate. Nella padella delle cozze, fate rosolare l'aglio rimasto, spellato, con un filo d'olio. Unite i calamari e, dopo un minuto, sfumate con il vino e fate evaporare. Aggiungete i gamberi, le cozze, le fave, i funghi e il liquido delle cozze. Fate insaporire 2-3 minuti, finché i gamberi sono cotti. Intanto, lessate i fusilli in abbondante acqua salata. Scolateli, trasferiteli nella padella e fate saltare e insaporire 1-2 minuti. Completate con il prezzemolo tritato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 125 g di mozzarella * 6 pomodorini ciliegia * 1 spicchio d'aglio * 2 cucchiai di pecorino grattugiato * 2 cucchiai di olive nere snocciolate * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 peperoncino secco * 2 cucchiai di pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale

Tagliate la mozzarella a dadini e fateli asciugare su carta da cucina. In una padella, fate dorare l'aglio spellato con un filo d'olio e il peperoncino. Eliminateli e aggiungete i pomodori, lavati e tagliati a pezzetti, le olive affettate a rondelle, e il prezzemolo tritato. Fate insaporire 5 minuti. Intanto, lessate i fusilli in acqua bollente salata. Scolateli al dente e ripassateli nella padella. Trasferiteli in una pirofila unta d'olio, aggiungete la mozzarella e spolverizzate con il pecorino mescolato al pangrattato. Irrorate d'olio e gratinate in forno a 180° per 15 minuti.

Gratinati con le olive

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

FUSILLI

Ai quattro formaggi

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 80 g di gruyère * 80 g di gorgonzola * 80 g di taleggio * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 180 ml di latte * 1 ciuffo di timo * Burro * Sale e pepe

Versate in una casseruola il latte con il gorgonzola, il taleggio e il gruyère a pezzetti. Unite un rametto di timo, il parmigiano e fate sciogliere i formaggi a fuoco dolcissimo, rigirando spesso. Nel frattempo, lessate i fusilli in acqua bollente salata. Scolateli al dente, conservando un po' della loro acqua, e trasferiteli nella casseruola della salsa con una noce di burro. Mescolate un minuto per mantecare unendo, se occorre, un filo dell'acqua tenuta da parte. Servite immediatamente, a piacere con timo fresco.

Melanzane e basilico

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 400 g di melanzane * ½ cipolla * 1 spicchio d'aglio * 400 g di pomodori pelati * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale

Fate rosolare l'aglio e la cipolla, spellati e tritati, in una padella con un filo d'olio. Unite le melanzane, sbucciate e tagliate a dadini. Fate rosolare 5 minuti. Aggiungete i pomodori pelati spezzettati, mettete il coperchio e cuocete circa 30 minuti, mescolando ogni tanto e aggiungendo, se occorre, poca acqua. Lessate i fusilli in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e conditeli con il sugo di pomodoro e melanzane e abbondante basilico.

FUSILLI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 80 g di gorgonzola dolce * 80 g di mascarpone * 20 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 fette di pancarrè * 40 g di gherigli di noci * Noce moscata * Latte * Burro * Sale e pepe

Tostate le noci pochi minuti a fiamma bassa in una padella antiaderente, tritatene finemente 2-3 e spezzettate le altre. Sbriciolate il pancarrè e friggetelo nella padella con una noce di burro, sale e pepe. Intanto, fate sciogliere in un pentolino il mascarpone, il gorgonzola, e il parmigiano con 2 cucchiai di latte fino a ottenere una crema. Insaporitela con pepe, noce moscata e unite le noci tritate. Lessate i fusilli in abbondante acqua salata. Scolateli al dente, conservando un po' della loro acqua. Conditeli in una terrina con poco burro e la crema al gorgonzola, diluendo se occorre con l'acqua tenuta da parte. Completate con il crumble di pancarrè, le noci rimaste e guarnite a piacere.

Speciali allo zola

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

Saltati alle verdure

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di fusilli * 1 melanzana * 1 peperone giallo * 2 piccole cipolle rosse * 1 ciuffo di maggiorana * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate la melanzana, pulite il peperone e riduceteli a tocchetti. Sbucciate e tagliate a spicchi le cipolle. Fatele rosolare in una casseruola con un filo d'olio per 5 minuti. Unite i tocchetti di melanzana e peperone, sale, pepe e fate saltare le verdure 15 minuti, aggiungendo se occorre poca acqua. Spegnete e completate con una noce di burro. Intanto, lessate i fusilli in acqua bollente salata, scolateli al dente e saltateli 2 minuti nella padella con le verdure. Guarnite con le foglioline di maggiorana e servite.

IN CROSTA
quante sorprese da gustare

Scrigno salmonato

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 400 g di filetti di salmone senza pelle * 150 g di riso * 50 g funghi champignon * 5 uova * 1 limone * 300 ml di brodo di pesce o vegetale * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rassodate 3 uova. Lavate il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Lessate il riso nel brodo, scolatelo, lasciatelo intiepidire e mescolatelo con un uovo, i funghi puliti e tritati, un po' di aneto, scorza e succo del limone. Regolate di sale e pepate. Srotolate sfoglia su una placca, lasciandola sulla sua carta. Distribuite metà del composto di riso e del salmone, privato di eventuali lische residue e sminuzzato. Condite con olio e sale, disponete le uova sode sgusciate, gli ingredienti rimasti e chiudete il rotolo. Sigillate i bordi, spennellate la sfoglia con l'uovo rimasto, leggermente sbattuto, e infornate il koulibiac 25-30 minuti a 200°.

Fagottini di maiale

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 1 filetto di maiale (circa 500 g) * 250 g di funghi champignon * 1 scalogno * Senape * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite e affettate i funghi. Spellate e tritate lo scalogno. Fatelo appassire in una padella con un filo d'olio. Unite i funghi e fateli saltare 10 minuti. Salate, spegnete, fateli raffreddare e tritateli. Tagliate il filetto in 4 tranci. Rosolateli nella padella con un filo d'olio, su tutti i lati. Salate, pepate e fate raffreddare. Asciugate i trancetti con carta da cucina e spennellateli di senape. Tagliate la sfoglia in 4 rettangoli, stendetevi il composto di funghi e avvolgeteci i trancetti di carne. Sigillate e trasferite i fagottini su una placca rivestita di carta da forno. Cuocete 20 minuti a 200°.

Involucri di pasta, coperture e panature croccanti impreziosiscono le preparazioni più scenografiche di carne, pesce e ortaggi

Intreccio di salsiccia

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 450 g di salsiccia * 250 g di fagioli rossi lessati * 2 cipollotti * 1 peperoncino fresco verde * 1 ciuffo di timo * 1 lime * 1 uovo * Sale e pepe

Spellate la salsiccia, sgranatela e mescolatela in una ciotola con il peperoncino e i cipollotti, mondati e tritati. Lavate il lime e unite all'impasto scorza e succo. Aggiungete il timo sfogliato e i fagioli, amalgamate, regolate se occorre di sale e pepate. Srotolate la sfoglia su una placca, lasciandola sulla sua carta da forno. Distribuite al centro il composto di salsiccia. Tagliate i lati della sfoglia a frange larghe circa un cm, leggermente diagonali. Incrociate le frange sopra il ripieno. Sigillate le estremità e spennellate la sfoglia con l'uovo sbattuto. Infornate a 200° per circa 40 minuti, finché la sfoglia è dorata. Guarnite a piacere con ciuffetti di timo fresco.

Cosciotto in panure

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
2 ore

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
1 cosciotto di agnello disossato * 120 g di mollica di pane raffermo * 1 spicchio d'aglio * 1 rametto di rosmarino * 1 limone * 1 cucchiaio di senape di Digione * 1 cucchiaio di senape all'antica * 1 cucchiaio di miele * 60 g di burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mescolate in una ciotolina le senapi e il miele. Sminuzzate la mollica nel mixer. Tritate il rosmarino e l'aglio spellato. Mescolateli in una ciotola con la mollica e il burro morbido. Lavate il limone, grattugiate la scorza e unitela al pane. Salate, pepate e impastate con la punta delle dita per ottenere un insieme di briciole. Incidete la polpa del cosciotto con la punta di un coltellino e massaggiatela con poco sale e pepe. Spennellate il composto alla senape, trasferite il cosciotto in una teglia oliata e spalmatelo con il mix di pane. Infornate a 180° per circa 2 ore.

Tacchino sfogliato

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 800 g di fesa di tacchino * 200 g di spinaci * 1 spicchio d'aglio * 1 uovo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate gli spinaci e fateli appassire in una padella con un filo d'olio, l'aglio schiacciato, sale e pepe. Eliminate l'aglio e il liquido in eccesso, fate intiepidire e tritate gli spinaci. Srotolate la sfoglia su una placca e distribuite al centro gli spinaci. Dividete il petto a metà per il lungo e disponete i 2 filettini così ottenuti uno in fila all'altro, sugli spinaci. Salate, pepate e chiudete il rotolo, sigillando i bordi. Spennellate con l'uovo sbattuto e infornate il rotolo 40 minuti a 200°.

Il pollo nel pane

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 pollo di circa 1,2 kg * 800 g di pasta da pane pronta * 1 rametto di rosmarino * 1 ciuffo di salvia * ½ limone * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Condite il pollo con sale e pepe e inserite all'interno il limone lavato, la salvia e il rosmarino. Imburrate una pirofila risalendo sui bordi e ungendo leggermente anche le pareti esterne. Sistematevi il pollo e condite con un filo d'olio. Stendete la pasta da pane e coprite il pollo, facendola aderire bene anche ai bordi la pirofila. Spennellate la pasta d'olio e infornate a 200° per 20 minuti. Abbassate la temperatura a 180° e cuocete circa un'ora e 30 minuti. Sfornate e fate intiepidire qualche minuto prima di aprire la crosta in tavola.

Filettini in gabbia

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di tagliatelle secche * 8 filettini di petto di pollo (circa 700 g in tutto) * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di basilico * ½ limone * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate bene il limone, grattugiate la scorza e spremete il succo. Mescolateli in una pirofila con il basilico spezzettato, l'aglio spellato e schiacciato e un filo d'olio. Unite i filettini di pollo, rigirateli nel condimento, coprite con pellicola e lasciate marinare un'ora i frigo. Fate cuocere le tagliatelle in acqua bollente salata. Scolatele bene al dente, passatele sotto l'acqua fredda corrente, scolatele di nuovo e stendetele ad asciugare su un telo pulito, divise in 8 mazzetti. Sgocciolate i filettini dalla marinata e rosolateli 15-20 minuti in una padella con un filo d'olio. Salate, pepate e spegnete. Trasferite i filetti su un tagliere, fateli intiepidire e tamponateli con carta da cucina. Arrotolateli singolarmente nei mazzetti di tagliatelle e disponete man mano gli involtini ottenuti in una teglia, rivestita di carta da forno oliata. Spennellateli d'olio e infornate 10 minuti a 210°: le tagliatelle devono risultare colorite e croccanti. Servite i filettini accompagnati, a piacere, con basilico fresco e un'insalatina mista.

Manzo Wellington

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
800 g di filetto di manzo * 1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 300 g di funghi champignon * 150 g di prosciutto cotto * 1 tuorlo * Senape * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate il filetto in una padella con un filo d'olio e una noce di burro, dorandolo su tutti i lati. Salate, pepate e spegnete. Trasferite la carne in un piatto e fatela intiepidire. Intanto, mondate i funghi, affettateli e fateli saltare nella padella con un filo d'olio. Salateli e pepateli, spegnete, eliminate l'acqua in eccesso e frullate i funghi per ottenere una crema. Asciugate la carne con carta da cucina e spennellatela di senape. Srotolate la pasta sfoglia su una placca, lasciandola sulla sua carta. Copritela con la crema di funghi e il prosciutto. Disponetevi il filetto, arrotolate la sfoglia, sigillate bene i bordi e spennellate con il tuorlo sbattuto. Infornate circa 30 minuti a 200°, finché la sfoglia diventa dorata. Servite, a piacere, con un contorno di funghi trifolati.

Polpettone arrotolato

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 800 g di polpa di maiale macinata * 4 falde di peperoni in agrodolce * 40 g di olive verdi snocciolate * 1 ciuffo di salvia * 1 ciuffo di prezzemolo * 2 uova * Pangrattato * Sale e pepe

Tagliate a rondelle le olive e a striscioline le falde di peperoni. Mescolate la carne in una ciotola con i peperoni, le olive e le erbe tritate. Unite un uovo, regolate di sale, pepate e amalgamate aggiungendo tanto pangrattato quanto ne serve per ottenere un composto compatto. Srotolate la sfoglia su una placca, lasciandola sulla sua carta da forno. Modellate il polpettone e adagiatelo sulla pasta. Avvolgetelo nella sfoglia, sigillate bene i bordi e spennellate la sfoglia con l'uovo rimasto, sbattuto. Infornate a 170° per circa 45 minuti, coprendo con alluminio se il rotolo si colora troppo.

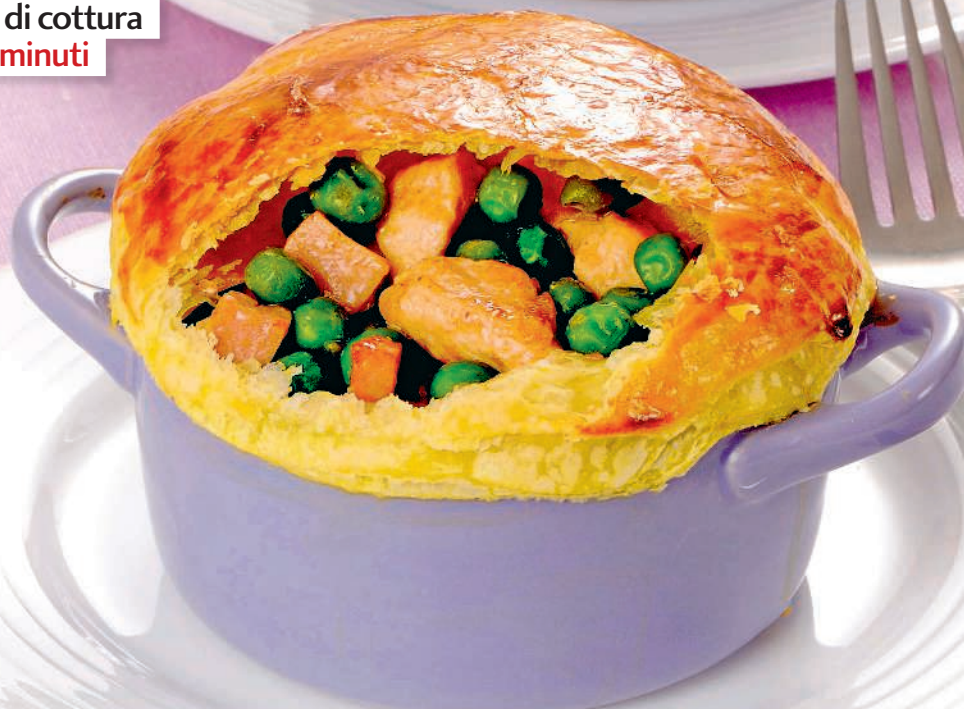
Crumble di mare

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 orate da porzione pulite * 500 g di funghi pleurotus * 1 scalogno * 1 spicchio d'aglio * 100 g di granella di noci * 2 cucchiai di prezzemolo tritato * 2 cucchiai di pangrattato * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate i funghi e tagliateli a pezzetti. Squamate le orate, tagliate via teste e pinne, lavatele e apritele a libro, diliscandole e lasciando attaccati i 2 filetti. Disponetele in una pirofila imburrata, con la pelle verso il basso. In una ciotola, mescolate le noci con prezzemolo, pangrattato e 2 cucchiai d'olio. Spargete il crumble sui filetti di pesce e unite qualche fiocchetto di burro. Fate appassire lo scalogno e l'aglio, spellati e tritati, in una padella con un filo d'olio. Aggiungete i funghi e fateli saltare una decina di minuti. Nel frattempo, infornate i filetti di orata a 180° per 15-18 minuti, finché il crumble è dorato. Salate i funghi e serviteli con i filetti di orata e, a piacere, ciuffetti di prezzemolo fresco.

Mignon ortolane

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta * 400 g di petto di pollo a fettine * 80 g di pancetta a dadini * 2 carote * 150 g di piselli surgelati * 1 spicchio d'aglio * 1 ciuffo di salvia * 1 uovo * 100 g di farina * Burro * Sale e pepe

Riducete la carne a dadini. Rosolate la pancetta in una padella antiaderente, senza condimento. Sgocciolatela e dorate nella padella i dadini di pollo, con la salvia, facendoli colorire in modo uniforme. Toglieteli e teneteli da parte. Fate stufare nella padella le carote, raschiate e tagliate a dadini, con una noce di burro, un filo d'acqua e l'aglio spellato. Quando sono morbide unite i piselli, poca altra acqua e cuocete 5 minuti. Rimettete in padella carne e pancetta, regolate se occorre di sale, pepate, spegnete ed eliminate l'aglio. Imburrate 6 cocotte fin sui bordi, ungendo leggermente anche le pareti esterne. Srotolate la pasta e ricavate 6 dischi di un paio di cm più gradi dell'orlo delle cocotte. Dividete nelle cocotte la preparazione di pollo e chiudete con i dischi di pasta, sigillandoli sui bordi. Fate una piccola incisione al centro di ogni coperchio di sfoglia e spennellate con l'uovo sbattuto. Infornate 25 minuti a 180° finché la sfoglia è dorata e gonfia. Fate intiepidire qualche minuto e servite.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di merluzzo senza pelle * 80 g di noci di macadamia * 80 g di pangrattato * 2 albumi * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private il pesce di eventuali lische. Tritate nel mixer le noci e mescolatele in un piatto ampio con il pangrattato, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Passate i filetti di pesce nell'albume e nella panatura. Allineateli su una placca, rivestita di carta da forno oliata, e irrorateli con un filo d'olio. Infornate 10-15 minuti a 210°, finché la crosta è dorata. Servite con un contorno a piacere.

Merluzzo alle noci

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

PESCE PERSICO
arriva in tavola la delicatezza

Polpettine al cumino

Preparazione **20 minuti**
Tempo di cottura **25 minuti**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g di filetti di pesce persico senza pelle * 2 uova * 1 panino * 500 g di passata di pomodoro * 1 cucchiaino di semi di cumino * 1 ciuffo di prezzemolo * Latte * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Ricavate la mollica del panino e bagnatela con poco latte. Private i filetti di persico di eventuali lische. Tagliateli a pezzetti e frullateli nel mixer con la mollica ben strizzata. Trasferite il composto in una ciotola e unite le uova, il cumino, il prezzemolo tritato, sale e pepe. Mescolate e formate tante polpettine. Allineatele su un vassoio e lasciatele rassodare 30 minuti in frigo. Fate dorare l'aglio, spellato e schiacciato, in una padella con un filo d'olio. Versate la passata, salate, pepate e cuocete 10 minuti a fuoco dolce. Aggiungete le polpettine, senza sovrapporle. Coprite con il coperchio cuocete a fiamma bassa per 10-12 minuti. Servite, a piacere con prezzemolo fresco.

Il taleggio nel cartoccio

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di pesce persico * 80 g di taleggio * 2 pomodori * 2 patate dolci * 1 mazzetto di dragoncello * Concentrato di pomodoro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate le patate, tagliatele a tocchi e fatele stufare in un tegame, coperto, con un filo d'olio, sale, pepe e una tazzina d'acqua, in cui avrete sciolto una punta di concentrato. Intanto, private i filetti di pesce persico di eventuali lische. Lavate e affettate i pomodori, poi divideteli su 4 larghi pezzi di carta da forno. Disponetevi i filetti di pesce, salate leggermente, coprite con il formaggio a fettine, il dragoncello, un filo d'olio e pepate. Chiudete i cartocci, disponeteli su una placca e infornate 15 minuti a 180°. Sfornate e servite con le patate dolci, aprendo i cartocci in tavola.

Ha carni morbide e molto versatili, ideali protagoniste di una cucina creativa che mescola tanti sapori. Come nei trancetti all'orientale

PESCE PERSICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di filetti di pesce persico senza pelle * 30 ml di panna fresca * 40 g di parmigiano reggiano grattugiato * 100 g di mirtilli * 20 g di nocciole sgusciate * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 foglia di alloro * Zucchero * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i filetti di pesce di eventuali lische e frullateli nel mixer con il parmigiano e la panna. Regolate di sale e fate riposare in frigo 30 minuti. Intanto, lavate i mirtilli e metteteli in un pentolino (tranne qualcuno per decorare) con un filo d'acqua, un pizzico di zucchero, sale, pepe. Fateli appassire a fuoco dolce, schiacciandoli con una forchetta. Passate la salsa al colino. Frullate 2 cucchiai di olio con il prezzemolo e un pizzico di sale. Formate con il composto di pesce tante polpette allungate, con l'aiuto di 2 cucchiai. Disponetele in un cestello, rivestito di carta da forno, senza sovrapporle, e cuocetele a vapore 10 minuti. Servitele con la salsa ai mirtilli, l'olio al prezzemolo, le nocciole, i mirtilli tenuti da parte e altro prezzemolo a piacere.

Quenelle mantecate

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

Filetti alle spezie

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di pesce persico senza pelle * 1 spicchio d'aglio * 1 peperoncino secco * ½ cucchiaino di semi di finocchio * 2 chiodi di garofano * 1 cucchiaino di paprica * 1 cucchiaino di zenzero in polvere * ½ cucchiaino di cannella in polvere * 1 lime * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe in grani

Spezzettate il peperoncino nel mortaio, unite qualche grano di pepe, i chiodi di garofano, i semi di finocchio e lavorate con il pestello per ottenere un trito grossolano. Mescolatelo in una ciotolina con la paprica, la cannella, lo zenzero, una presa di sale e l'aglio, spellato e tritato. Versate 2 cucchiai d'olio e mescolate. Private i filetti di pesce di eventuali lische, tagliateli a metà e spalmateli da entrambi i lati con la miscela. Scaldate un'ampia padella antiaderente, disponetevi i mezzi filetti, senza sovrapporli, e cuoceteli 2-3 minuti per lato a fuoco moderato, premendo con una spatola in modo che le spezie restino ben attaccate. Sfumate con pochissimo vino, fate evaporare qualche istante e servite con il lime a spicchi e, a piacere, ciuffi di aneto e patatine novelle.

Mugnaia olive e salvia

Preparazione
10 minuti
Tempo di cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di pesce persico senza pelle * 50 g di olive verdi snocciolate * 1 mazzetto di salvia * Farina * Vino bianco * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Private i filetti di persico di eventuali lische, infarinateli e salateli. Sciogliete in una padella una noce di burro con un filo d'olio e la salvia. Unite i filetti e cuoceteli 30 secondi per lato a fuoco vivo girandoli con una paletta. Sfumate con il vino, fate evaporare, abbassate la fiamma, unite le olive e cuocete 4-5 minuti. Pepate e servite con salvia fresca.

Turbantini farciti

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di pesce persico senza pelle * 2 zucchine * 8 pomodori secchi sott'olio * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le zucchine, affettatele a rondelle e cuocetele a vapore. Intanto, private i filetti di pesce di eventuali lische e divideteli a metà per il lungo, per ottenere 8 strisce.

Sistemate sulle strisce i pomodori secchi, arrotolate fissando con stecchini e disponete i turbantini su una placca, rivestita di carta da forno. Condite con olio, sale, pepe e infornate 10 minuti a 180°. Dividete le zucchine nei piatti, salatele, disponete i turbantini e completate con un giro d'olio, una presa di peperoncino e una macinata di pepe.

PESCE PERSICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,5 kg di pesci misti di acqua dolce (persico, agone, lavarello, trota) puliti * 2 carote * 1 porro * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 100 ml di panna fresca * 2 foglie di alloro * 1 ciuffo di prezzemolo * 500 ml di vino bianco * Noce moscata * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Squamate e lavate i pesci. Sfilettateli, ricavando i filetti con la pelle. Lavate teste e lische e mettetele in una casseruola. Mondate e tagliate a rondelle carote, porro, cipolla e sedano (tenete da parte qualche foglia). Uniteli a lische e teste con il vino, 500 ml d'acqua, 2-3 rametti di prezzemolo, l'alloro, sale e pepe. Portate bollore e cuocete 30 minuti. Tagliate i filetti di pesce a trancetti. Passate il brodo al colino, riversatelo in casseruola, unite la panna, una grattugiata di noce moscata e riportate a bollore. Immergetevi i filetti di pesce e cuocete a fuoco dolcissimo 10 minuti. Guarnite con prezzemolo tritato e le foglie di sedano tenute da parte.

Zuppetta mista

Preparazione
35 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Involtini di lattuga

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
500 g di filetti di pesce persico senza pelle * 16 foglie di lattuga * 4 pomodorini * 1 gambo di sedano * 40 g di olive nere snocciolate * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Sbollentate le foglie di lattuga 30 secondi in acqua salata, scolatele e fatele asciugare stese su carta da cucina. Lavate e tagliate a spicchi i pomodorini. Pulite e affettate il sedano. Private i filetti di pesce di eventuali lische, divideteli in 16 trancetti, spennellateli d'olio, salateli, pepateli e avvolgeteli nelle foglie di lattuga con pomodorini, sedano e olive. Disponeteli in un cestello e cuoceteli a vapore 10-15 minuti. Servite con un filo d'olio.

PESCE PERSICO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di pesce persico senza pelle * 1 mazzo di biete * 250 ml di latte di cocco * 2 lime * 2 steli di lemon grass (citronella, facoltativi) * 1 cm di zenzero fresco * 1 ciuffo di basilico * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i lime. Dividete a metà i tranci di persico, privateli di eventuali lische, metteteli in una pirofila, salateli pepateli e copriteli con il latte di cocco e un filo d'olio. Unite lo zenzero, pelato e grattugiato, e la scorza a filetti di un lime. Chiudete con pellicola e fate marinare un'ora. Affettate il lime rimasto. Disponete le biete lavate su 4 rettangoli di carta da forno. Salate, pepate e spennellate d'olio. Disponete in ogni cartoccio 2 trancetti di pesce scolati dalla marinata, sovrapposti e farciti con le fettine di lime. Unite in ogni cartoccio un po' di basilico a filetti e mezzo stelo di lemon grass (se lo usate). Pepate, chiudete i cartocci, sistemateli su una placca e infornate 15 minuti a 180°.

Trancetti all'orientale

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
15 minuti

Con cetrioli e limone

Preparazione 25 minuti
Tempo di cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 filetti di pesce persico senza pelle * 1 scalogni * 2 cetrioli * 1 limone * 1 tuorlo * 1 ciuffo di prezzemolo * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate e tagliate a dadini scalogni e cetrioli. Fateli soffriggere 10 minuti in una padella, a fuoco dolce, con un filo d'olio e sale. Sgocciolate scalogni e cetrioli, lasciando il loro fondo nella padella. Spremete il limone. Private i filetti di eventuali lische, tagliateli a striscioline per il lungo e disponeteli in una pirofila imburrata. Irrorateli con metà succo del limone, salateli, pepateli e copriteli con la dadolata di scalogni e cetrioli. Cospargete con qualche fiocchetto di burro e infornate 10 minuti a 180°. Nel frattempo, sbattete in una ciotolina il tuorlo con il succo del limone rimasto, sale e pepe. Scaldate il fondo di cottura di scalogni e cetrioli, togliete dal fuoco, incorporate l'uovo, mescolate e rimettete sul fuoco dolcissimo 2-3 minuti, continuando a mescolare. Servite i filetti di persico con la dadolata e la salsa, accompagnando a piacere con un cous cous alle erbe aromatiche.

Scaloppe ai porri

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
4 tranci spessi di pesce persico senza pelle * 2 piccoli porri * 1 spicchio d'aglio * 50 g di parmigiano reggiano grattugiato * 2 fette di pancarrè * 2 cucchiai di aceto * Burro * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pulite i porri, tagliateli a striscioline per il lungo e fateli appassire in una padella con un filo d'olio, una noce burro, sale e pepe. Sfumate con l'aceto, fate evaporare e cuocete 10 minuti finché i porri sono morbidi. Nel frattempo, pelate e tritate l'aglio. passate le fette di pane al mixer e mescolate il trito con l'aglio, il parmigiano e una noce di burro morbido. Imburrate una pirofila da forno e disponetevi i trancetti di persico, privati di eventuali lische. Ricopriteli con il composto di pane e infornate 10 minuti a 220°. Dividete i porri nei piatti individuali, adagiatevi i tranci di pesce e servite subito.

Tortiera con patate

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di filetti di pesce persico senza pelle * 2 patate * 150 g di pomodorini ciliegia * ½ bicchiere di vino bianco * 1 spicchio d'aglio * Origano secco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate i pomodorini, tagliateli a metà, metteteli in una ciotola e conditeli con olio e sale. Sbucciate le patate, tagliatele a fettine sottili e scottatele 5 minuti in acqua bollente salata. Scolatele e conditele in un piatto con olio, sale, pepe, origano e l'aglio, spellato e tritato. Private i filetti di pesce di eventuali lische. Scaldate il forno a 180°. Ungete d'olio una pirofila e adagiatevi i filetti di pesce in un solo strato. Salateli, pepateli e spolverizzateli di origano. Versate sul fondo il vino e coprite con le fettine di patate e un giro d'olio. Chiudete con alluminio e infornate 15 minuti a 180°. Sfornate la pirofila, eliminate l'alluminio, disponete i pomodorini e rimettete in forno 10 minuti.

COUS COUS
il piatto esotico dai mille sapori

Padellata di cime di rapa

Preparazione 15 minuti
Tempo di cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
250 g di cous cous * 2 mazzi di cime di rapa * 1 spicchio d'aglio * Curcuma * Brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale

Mondate le cime di rapa, privandole di costole e gambi spessi. Scottatele 5 minuti in acqua bollente salata e scolatele, conservando l'acqua di cottura. Scaldate in una padella un filo d'olio con l'aglio, spellato e tritato. Unite le cime di rapa e fatele saltare per qualche minuto. Bagnate con un filo di brodo, scioglietevi una punta di curcuma e portate a cottura. Intanto, in un pentolino riportate a bollore 250 ml dell'acqua di cottura tenuta da parte. Versatela sul cous cous, in una ciotola. Mescolate, coprite e fate riposare 10 minuti. Sgranate il cous cous, conditelo con un filo d'olio e servitelo in un piatto fondo con le cime di rapa, versando alla base il loro sughetto alla curcuma.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cous cous * 1 finocchio * 2 patate * 1 falda di peperone rosso in agrodolce * ½ arancia * 300 ml di brodo vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lessate le patate in acqua salata. Intanto, mondate il finocchio conservando le barbe verdi, tagliatelo a fette e mettetele in una pirofila con un filo d'olio, sale, pepe e 100 ml di brodo. Infornate 15 minuti a 180°. Portate a bollore il brodo rimasto e versatelo sul cous cous, in una ciotola. Mescolate, coprite e fate riposare 10 minuti.

Scolate, pelate e tagliate a tocchi le patate. Conditele con olio e sale. Spremete l'arancia e frullate il succo con il peperone, olio, sale e pepe. Sgranate il cous cous e conditelo con la salsa alpeperone e arancia. Servitelo con gli ortaggi e le barbe del finocchio.

Mix di patate e finocchi

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

Tipico della cucina mediterranea, dal nord Africa alla Sicilia, si sposa con tanti ingredienti. È da applausi con la tartare e che delizia con i gamberi

COUS COUS

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g di cous cous * 5 zucchine * 4 pomodori puzzutelli * 1 piccola cipolla rossa * 1 spicchio d'aglio * 200 g di feta o provola * 100 g di yogurt greco * 1 ciuffo di menta * 1 cucchiaio di mandorle a lamelle * Olio extravergine d'oliva * Sale

Lavate e tagliate a metà 4 zucchine, scavate la polpa senza forare le bucce e allineatele in una teglia, rivestita di carta da forno. Spennellatele d'olio, salate, pepate e infornate a 200° 15 minuti. Tagliate la polpa delle zucchine a dadini e rosolateli in una padella con l'aglio spellato e tritato, un filo d'olio, sale e pepe. Intanto, bagnate il cous cous in una ciotola con 100 ml di acqua bollente salata, rigirate, coprite e lasciate riposare 10 minuti. Sgranate il cous cous e amalgamatelo con la polpa delle zucchine e la menta tritata. Farcite le zucchine. Tagliate a fettine la cipolla spellata, i pomodori lavati, il formaggio e distribuiteli sulle zucchine. Pepate e ripassate in forno 10 minuti. Lavate la zucchina rimasta e frullatela con lo yogurt, olio, sale e pepe. Cospargete le zucchine con le mandorle e servite con la salsa e, a piacere, ciuffetti di germogli freschi.

Zucchine ripiene

Preparazione 30 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

Semola rosa con tartare

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di cous cous * 300 g di tonno fresco trattato per il consumo a crudo * 1 spicchio di barbabietola cotta a vapore * 1 gambo di sedano * 1 melagrana * 1 cucchiaio di lamponi * ½ limone * 1 ciuffo di aneto * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Frullate la barbabietola, filtrate il succo, mescolatelo in un pentolino con tanta acqua quanta ne occorre per arrivare a 150 ml, salate e portate a bollore. Spegnete e versate sul cous cous, in una terrina, con un filo d'olio e qualche goccia di succo del limone. Mescolate, coprite e fate riposare 10 minuti. Tritate al coltello il tonno (per il consumo a crudo, deve essere tenuto 96 ore in freezer, poi scongelato in frigo) e conditelo in una ciotola con il succo del limone rimasto, olio, sale e pepe. Sgranate il cous cous e dividetelo nei piatti. Con l'aiuto di 2 cucchiai, formate polpettine allungate (quenelle) di tartare. Disponetele sul cous cous e decorate con i lamponi, sciacquati e tagliati a metà, il sedano pulito e tagliato a dadolini, i chicchi sgranati della melagrana, ciuffetti di aneto e, a piacere, fiori eduli e germogli freschi.

Pagri al forno

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cous cous * 4 pagri da porzione (circa 250 g l'uno) puliti e squamati * 4 piccole zucchine * 1 peperone verde * 1 carota * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 100 g di ceci lessati * Concentrato di pomodoro * 250 ml di brodo vegetale * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Raschiate e tagliate a rondelle la carota e il sedano. Lavate le zucchine e tagliatele a metà per il lungo. Pulite il peperone e riducetelo a listarelle. Mondate e tritate la cipolla. Fatela appassire in una padella con un filo d'olio. Unite peperone, carota, sedano, zucchine e fate insaporire. Bagnate con 50 ml di brodo, scioglietevi una punta di concentrato e fate stufare le verdure, coperte, 20 minuti. Intanto, sciacquate i pesci, metteteli in una teglia, conditeli con olio, sale, pepe e infornate 20 minuti a 180°. Bagnate il cous cous in una ciotola con il brodo rimasto, caldo. Rigirate, coprite e fate riposare. Unite i ceci alle verdure e fate insaporire qualche minuto. Sgranate il cous cous con una forchetta. Servitelo con le verdure, i pesci al forno e il prezzemolo.

Involtini di pollo

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
150 g di cous cous * 8 fettine di petto di pollo * 200 g di salsiccia * 8 fettine di pancetta * 300 g di pomodorini ciliegia * 60 g di spinacini * 1 cipolla * 1 ciuffo di basilico * 1 ciuffo di salvia * 1 fetta di pancarrè * 1 tuorlo * 1 cipolla * Latte * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Spellate la salsiccia e mescolatela in una ciotola con gli spinacini sciacquati e sminuzzati, il pancarrè bagnato con poco latte, il tuorlo e mezza cipolla, spellata e tritata. Pepate e dividete il composto sulle fettine di pollo. Arrotolate gli involtini, avvolgeteli con la pancetta, fermateli con spago o stecchini, rosolateli 5 minuti in una padella con olio e salvia e sfumate con poco vino. Trasferiteli in una pirofila e infornate 20 minuti a 180°. Intanto, bagnate il cous cous in una ciotola con 150 ml di acqua bollente salata, mescolate, coprite e fate riposare. Nella padella degli involtini fate appassire la cipolla rimasta, spellata e tritata, con un filo d'olio. Unite i pomodorini lavati e fate insaporire. Versate il cous cous sgranato e mescolate 2 minuti. Completate con il basilico e servite con gli involtini.

Sughetto di gamberi

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
16 code di gamberi * 200 g di cous cous * 2 zucchine * 1 carota * 1 cucchiaio di mandorle a lamelle * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro * Vino bianco * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Mondate e tagliate a pezzetti la carota e le zucchine. Sgusciate i gamberi lasciando attaccate le codine, privateli del filo nero e sciacquateli. Versate il cous cous in una ciotola e bagnatelo con 200 ml di acqua bollente salata. Mescolate, coprite e fate riposare 10 minuti.
Nel frattempo, saltate i gamberi un minuto in una padella, con un filo d'olio. Toglieteli e rosolate nella padella carota e zucchine. Salate e pepate, bagnate con un filo d'acqua, sciogletevi il concentrato e fate stufare 10 minuti con il coperchio. Riunite i gamberi e lasciate insaporire qualche istante. Intanto, tostate le mandorle in una padellina antiaderente, senza condimento. Sgranate il cous cous, conditelo con un filo d'olio e servitelo con il sughetto di gamberi, le mandorle tostate e il prezzemolo tritato.

Peperoncini alla piastra

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di cous cous * 500 g di peperoncini verdi dolci * 300 g di patatine novelle * 1 cipolla * Curcuma * Paprica * Peperoncino in polvere * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Pelate le patatine novelle e cuocetele a vapore. Lavate i peperoncini e privateli dei piccioli e dei semi. Spellate e tritate la cipolla. Rosolatela in un tegame con un filo d'olio. Unite un pizzico di paprica, curcuma, peperoncino e fate insaporire. Bagnate con 300 ml d'acqua, salate e portate a bollore. Spegnete, versate il cous cous, mescolate, coprite e fate riposare 10 minuti. Intanto, ungete d'olio i peperoncini e passateli su una piastra ben calda, finché si ammorbidiscono. Salateli, pepateli e serviteli con il cous cous sgranato, le patatine e un filo d'olio.

Melanzane e ceci

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di cous cous * 2 melanzane * 2 carote * 1 cipolla * 1 gambo di sedano * 200 g di ceci lessati * Brodo vegetale * 1 cucchiaino di spezie miste per cous cous * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Lavate le melanzane, tagliatele a metà per il lungo, incidete la polpa a griglia, spennellatela d'olio, salate e pepate. Disponete le melanzane, con il taglio verso il basso, su una placca rivestita di carta da forno. Irrorate d'olio, salate, pepate e infornate 25-30 minuti a 200°, girandole negli ultimi 10 minuti. Bagnate il cous cous, in una ciotola, con 200 ml di brodo bollente e un pizzico di spezie. Mescolate, coprite e fate riposare 10 minuti. Intanto, mondate e tagliate a dadini carote e sedano. Spellate e tritate la cipolla. Fatela soffriggere in un tegame con un filo d'olio. Unite le verdure, lasciate rosolare, spolverizzate con le spezie, rimaste, rigirate, bagnate con poco brodo e cuocete 20 minuti. Aggiungete i ceci e fate insaporire 5 minuti mescolando. Servite il cous cous sgranato con le verdure, le melanzane, pepe e prezzemolo tritato.

Arrosto di agnello

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
300 g di cous cous * 500 g di polpa di agnello disossata * 2 carote * 2 spicchi d'aglio * 1 rametto di rosmarino * 3 foglie di alloro * 1 bicchiere di vino bianco * Brodo di pollo o vegetale * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Legate la carne con qualche giro di spago. Disponetela in una teglia e conditela con olio, sale e pepe, rigirandola per ungerla bene. Aggiungete le erbe aromatiche e gli spicchi d'aglio schiacciati. Infornate 20 minuti a 200°, girando l'arrosto a metà tempo. Sfornate, versate il vino e unite le carote, raschiate e tagliate a rondelle. Rimettete in forno altri 40 minuti a 180°, rigirando di tanto in tanto la carne nel fondo e bagnando, se occorre, con poco brodo. Quando l'arrosto è quasi pronto, portate a bollore in un pentolino 300 ml di brodo e versatelo sul cous cous, in una ciotola. Mescolate, coprite e lasciate riposare 10 minuti. Sgranate il cous cous con una forchetta e servitelo con l'agnello, le carotte e il sughetto, dopo aver eliminato aglio ed erbe.

COUS COUS

Stufato misto

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
300 g di cous cous * 6 fusi di pollo * 400 g di cappello del prete manzo * 2 carote * 2 zucchine * 2 rape bianche * 1 cipolla * 200 g di ceci lessati * 1 ciuffo di prezzemolo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Fate soffriggere la cipolla, spellata e affettata, in una casseruola con un filo d'olio. Aggiungete il manzo tagliato a tocchi e fateli rosolare da tutti i lati per 10 minuti, a fuoco moderato. Salate, pepate e coprite a filo di acqua calda. Mescolate, mettete il coperchio e fate sobbollire 30 minuti a fuoco dolce. Intanto, ungete d'olio i fusi, salateli, pepateli e disponeteli in una teglia, rivestita di carta da forno. Cuoceteli 20 minuti a 200°, girandoli per dorarli su tutti i lati. Pulite le verdure. Tagliate carote e zucchine a bastoncini e dividete le rape a metà. Aggiungetele alla carne nella casseruola insieme ai fusi di pollo e lasciate sobbollire altri 30 minuti. Unite i ceci, regolate di sale e fate insaporire 10-15 minuti. Intanto, bagnate il cous cous in una ciotola con 300 ml di acqua bollente salata. Mescolate, coprite, fate riposare 10 minuti, sgranate e condite con un filo d'olio e pepe. Dividete il cous cous nei piatti, irrorate con il sugo di cottura della carne, unite il manzo, i fusi di pollo e le verdure, pepate a piacere e guarnite con il prezzemolo tritato finemente.

Bocconcini di tacchino

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
50 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di cous cous * 500 g di spezzatino di tacchino * 2 carote * 1 melanzana lunga * 2 scalogni * 1 ciuffo di prezzemolo * 1 cucchiaino di curcuma * 1 cucchiaino di paprica * ½ cucchiaino di cannella in polvere * Brodo di pollo * Olio extravergine d'oliva * Sale e pepe

Rosolate la carne in una casseruola con un filo d'olio. Spolverizzate con curcuma, paprica, cannella e rigirate un minuto. Bagnate con 200 ml di brodo e portate a bollore. Raschiate e tagliate a tocchetti le carote, lavate e affettate la melanzana, spellate e dividete a metà gli scalogni e unite gli ortaggi nella casseruola. Regolate di sale e pepate. Mettete il coperchio, abbassate al minimo cuocete circa 40 minuti, bagnando se serve con altro brodo. Intanto, portate a bollore in un pentolino 200 ml di brodo e versatelo sul cous cous, in una ciotola. Mescolate, coprite e fate riposare 10 minuti. Sgranate il cous cous e servitelo con la carne, le verdure, il sugo, pepe e prezzemolo tritato.

DOLCI AL COCCO

ora il dessert diventa chic

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di latte condensato * 250 ml di panna fresca * 100 g di cocco secco grattugiato * 100 g di cioccolato fondente

In una ciotola, montate la panna, con la frusta elettrica, e unite a filo il latte condensato. Con una spatola, aggiungete 80 g di cocco e amalgamate. Trasferite la crema in una tasca da pasticciere e mettete in frigo un'ora a rassodare. Con l'aiuto della tasca, formate tanti mucchietti di crema su un vassoio, rivestito di carta da forno. Passate 1-2 ore in freezer. Sciogliete il cioccolato a bagnomaria, intingetevi i bonbon, cospargeteli con il cocco rimasto e tenete in freezer fino al momento di servire.

Bonbon fondenti

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

Tortini ai datteri

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
170 g di datteri * 80 g di cocco secco grattugiato * 180 g di farina * 160 g di zucchero * 85 g di burro, più quello per gli stampini * 2 uova * 1 cucchiaino di lievito in polvere * Bicarbonato * Estratto di vaniglia * 6 cucchiai di crema al cioccolato e nocciole * Sale

Snocciolate i datteri, tagliuzzateli e metteteli a bagno 15 minuti in 150 ml di acqua bollente, con una punta di cucchiaino di bicarbonato e qualche goccia di vaniglia. In una ciotola, montate il burro con lo zucchero, usando una frusta elettrica. Unite le uova, la farina setacciata con il lievito e un pizzico di sale. Incorporate la miscela di datteri e 60 g di cocco. Dividete metà composto in 6 stampini a pareti lisce, imburrati. Unite in ogni stampino un cucchiaio di crema al cioccolato, riempite con il composto rimasto e infornate circa 20 minuti a 180°. Servite con il cocco rimasto e, a piacere, scaglie di cioccolato al latte.

Le candide scaglie del frutto incantano i golosi e si prestano alle più fantasiose decorazioni. Le nozze perfette? Con l'ananas

DOLCI AL COCCO

Cake farcito

Preparazione
25 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di ananas sciroppato * 125 g di burro * 190 di zucchero semolato * 2 uova * 50 g di farina di cocco * 280 g di farina 00 * 2 cucchiaini di lievito in polvere * 60 g di zucchero a velo * 2 kiwi * Cocco secco grattugiato

Frullate 150 g di ananas con qualche cucchiaio del suo sciroppo per ottenere una purea. Sgusciate le uova separando tuorli e albumi. In una ciotola, montate il burro morbido con lo zucchero per ottenere un composto cremoso. Unite i tuorli, mescolate e incorporate la purea di ananas, la farina di cocco e la farina 00, setacciata con il lievito. Aggiungete gli albumi montati a neve e mescolate con una spatola. Versate il composto in uno stampo rettangolare, foderato con carta da forno, e cuocete 35 minuti a 180°. Sfornate e lasciate raffreddare. Mescolate in un pentolino l'ananas rimasto, tritato grossolanamente, qualche cucchiaio del suo sciroppo e lo zucchero a velo. Fate sobbollire a fuoco dolce qualche minuto, per ottenere una composta. Tagliate il dolce in 2 strati e farciteli con la composta. Guarnite con i kiwi lavati e affettati (se la pelle è sottile, potete lasciarla: sarà più decorativa). Cospargete il dolce di cocco grattugiato.

INGREDIENTI PER 10 PERSONE
300 g di farina 00 * 40 g di farina di cocco * 180 g di albumi (4-5) * 800 g di ananas sciroppato * 150 ml di latte * 500 g di zucchero semolato * 450 g di burro * 55 ml di olio di semi di girasole * 15 g di amido di mais * 450 g formaggio fresco spalmabile * 250 g di cocco secco grattugiato * 750 g di zucchero a velo * 2 cucchiai di latte di cocco * Estratto di vaniglia * 1 bustina di lievito in polvere * Sale

In una ciotola, mescolate la farina 00, setacciata con il lievito, quella di cocco e un pizzico di sale. A parte, mescolate agli albumi 230 g di ananas, frullato con un po' del suo succo, il latte, qualche goccia di vaniglia e l'olio. Nell'impastatrice, montate 220 g di burro morbido con 400 g di zucchero semolato. Incorporate il mix di farine e quello di albumi, alternandoli. Trasferite l'impasto in una teglia imburrata e cuocete 20-25 minuti a 180°. Sfornate e fate raffreddare. Mescolate in una casseruola l'ananas rimasto, a pezzetti, con il resto dello zucchero semolato e l'amido di mais. Cuocete a fuoco medio finché il composto si addensa. In una terrina, mescolate il burro morbido rimasto con il formaggio, il latte di cocco e qualche goccia di vaniglia. Unite lentamente lo zucchero a velo e amalgamate per ottenere una crema liscia. Dividete la torta in 3 strati e farciteli con parte della crema al formaggio (tenetene un po' per la copertura) e la composta di ananas. Rivestite la torta con la crema al formaggio tenuta da parte e spolverizzatela con il cocco secco grattugiato. Guarnite a piacere con frutta fresca.

Bianca delizia

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

DOLCI AL COCCO

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
7 fette di ananas sciroppato * 140 g di zucchero semolato * 200 g di farina 00 * 80 g di farina di cocco * 3 uova * 120 ml di olio di semi di girasole * 1 bustina di lievito in polvere * Zucchero di canna * Cocco secco grattugiato * Burro

In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero semolato per ottenere un composto spumoso. Incorporate a filo l'olio e 100 ml di sciroppo dell'ananas. Unite la farina 00, setacciata con il lievito, e la farina di cocco. Spolverizzate di zucchero di canna il fondo di uno stampo imburrato e disponetevi le fette di ananas. Versate l'impasto, livellate e infornate 30 minuti a 170°. Coprite la torta con alluminio e proseguite la cottura per altri 10-15 minuti. Sfornate la torta, fatela raffreddare, sformatela e rovesciatela. Cospargete di cocco grattugiato e servite.

Tatin esotica

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

Muffin integrali

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
2 mele renette * 200 g di farina integrale * 50 g di farina di cocco * 110 g di zucchero di canna * 130 ml di latte * 40 ml di olio di semi di girasole * 15 g di lievito in polvere * 5 g di bicarbonato * 1 cucchiaio di succo di limone

Sbucciate le mele, privatele dei torsoli, tagliatele a dadini e mescolatele in una ciotola con lo zucchero, il succo di limone, l'olio e il latte. In una ciotola a parte, mescolate la farina di cocco e quella integrale, setacciata con il lievito e il bicarbonato. Aggiungetele al composto di mele e amalgamate. Versate il composto in 12 stampini da muffin, rivestiti da pirottini. Infornate 25-30 minuti a 180°.

Millefoglie alla crema

Preparazione **40 minuti**
Tempo di cottura **1 ora e 10 minuti**

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
1 rotolo di pasta sfoglia pronta rettangolare * 180 g di zucchero * 300 g di ananas sciroppato * 3 cucchiai di amido di mais * 20 g di burro * 500 ml di latte * 125 ml di latte di cocco * 4 tuorli * 60 g di cocco secco grattugiato * 1 baccello di vaniglia * Sale

Portate a bollore in una casseruola il latte normale e quello di cocco con la vaniglia. Spegnete e fate raffreddare. Mescolate in un'altra casseruola i tuorli con 80 g di zucchero, un cucchiaio di amido e un pizzico di sale. Riscaldate la miscela di latte e versatela a filo sulle uova, filtrandola. Cuocete mescolando finché la crema si addensa. Versatela in una ciotola, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare. Mescolate in un tegame l'amido rimasto e 50 g di zucchero. Stemperate con il succo dell'ananas e unite il resto della frutta sciroppata a dadini. Fate sobbollire e addensare la composta. Spegnete, unite il burro e fate raffreddare. Srotolate la sfoglia, dividetela in 3 rettangoli, trasferiteli su una placca lasciandoli sulla carta da forno, bucherellateli e cospargeteli con lo zucchero rimasto. Coprite con altra carta, una teglia e infornate 30 minuti a 180º. Sfornate e fate raffreddare. Farcite i rettangoli di sfoglia con la crema, la composta di ananas e spolverizzate di cocco secco grattugiato. Guarnite a piacere con altro ananas.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
2 banane mature * 200 g di riso per sushi * 600 ml di latte di cocco * 90 g di zucchero di canna * 1 baccello di vaniglia * Crema di cioccolato e nocciole * Cocco secco grattugiato

Scaldate in un pentolino il latte di cocco con la vaniglia incisa a metà per il lungo e lo zucchero. Al bollore togliete la vaniglia e versate il riso. Cuocete 30 minuti finché il riso ha assorbito tutto il latte. Versatelo in una teglia rivestita di carta da forno e fate raffreddare. Disponete sul piano di lavoro un largo pezzo di carta da forno, coprite con pellicola e stendeteci il riso in un rettangolo sottile. Sbucciate le banane, tagliatele a bastoncini e sistematele sul riso, spostate verso uno dei lati lunghi. Coprite con una striscia di crema al cioccolato e nocciole, arrotolate, chiudete bene stringendo la pellicola e mettete in frigo 2 ore. Scartate il rotolino, cospargetelo di cocco secco e tagliatelo a tronchetti.

Rotolini alle banane

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
30 minuti

Torta al rabarbaro

Preparazione 20 minuti
Tempo di cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
400 g di rabarbaro pulito * 240 g di farina, più quella per lo stampo * 220 g di zucchero * 1 uovo * 180 ml di latte * 100 g di olio di cocco * 2 cucchiaini di scorza d'arancia * Estratto di vaniglia * 1 bustina di lievito in polvere * 2 cucchiai di cocco secco grattugiato * Burro * Sale

In una ciotola, sbattete l'uovo con 200 g di zucchero. Unite il latte, qualche goccia di vaniglia e la scorza. Aggiungete la farina, setacciata con il lievito, e un pizzico di sale. Versate l'olio di cocco, leggermente scaldato a bagnomaria per renderlo fluido, e mescolate. Unite metà del rabarbaro a dadini e amalgamate. Distribuite l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato. Cospargete con il rabarbaro rimasto, a tocchetti, il resto dello zucchero e il cocco grattugiato. Infornate a 180° per 40-45 minuti.

Cupcake glassati

Preparazione
30 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 12 PERSONE
180 g di farina, più quella per gli stampini * 200 g di zucchero semolato * 230 g di burro, più quello per gli stampini * 3 uova * 120 g di yogurt * 110 g di cocco secco grattugiato * 225 g di formaggio fresco spalmabile * 375 g di zucchero a velo * 50 g di cocco secco grattugiato * 1 bustina di lievito in polvere * Estratto di vaniglia * Sale

In una ciotola, montate 185 g di burro morbido con lo zucchero semolato. Unite un uovo alla volta, qualche goccia di vaniglia, il latte di cocco, un pizzico di sale e la farina, setacciata con il lievito, alternata allo yogurt e a 80 g di cocco secco grattugiato. Distribuite il composto in una placca per 12 cupcake, imburrata e infarinata. Infornate circa 15-20 minuti a 175º finché uno stecchino, inserito al centro di un dolcetto, esce pulito. Sfornate e fate raffreddare su una griglia. Montate il formaggio con il burro rimasto, morbido, incorporando lo zucchero a velo e qualche goccia di vaniglia. Decorate la superficie dei cupcake con ciuffi di glassa e il cocco grattugiato rimasto.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
150 g di farina 00 * 50 g di farina di cocco * 60 ml di olio di semi di girasole * 40 g di burro * 150 g di zucchero * 2 uova * 50 ml di latte * Estratto di vaniglia * 1 cucchiaino di lievito in polvere * ½ cucchiaino di bicarbonato * Cocco secco grattugiato * Sale

In una ciotola, sbattete le uova con lo zucchero e qualche goccia di vaniglia. Aggiungete l'olio, il burro fuso tiepido, il latte e incorporate la farina 00, setacciata con il lievito e il bicarbonato, e un pizzico di sale. Unite la farina di cocco e amalgamate. Versate il composto in uno stampo da mini plumcake, rivestito da pirottini, e infornate 20 minuti a 180°. Sfornate, fate raffreddare, sformate e guarnite con il cocco secco grattugiato.

Plumcake mignon

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
20 minuti

Rose croccanti

Preparazione
15 minuti
Tempo di cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
200 g di corn flakes * 200 g di cioccolato bianco * 100 g di cocco secco grattugiato * 200 g di burro * 100 g di zucchero a velo

Mettete in una ciotola il cioccolato a pezzetti, il burro a dadini e lo zucchero a velo. Fate sciogliere a bagnomaria, mescolando. Togliete la ciotola dal bagnomaria e unite i corn flakes e il cocco. Mescolate per ottenere un composto omogeneo. Dividetelo in stampini da muffin e lasciate raffreddare e solidificare prima di servire.

Tronchetto al mango

Preparazione
45 minuti
Tempo di cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
550 g di mango * 6 uova * 240 g di zucchero * 200 g di farina * 40 g di cocco secco grattugiato * 5 g di lievito in polvere * 1 l di panna fresca * 150 g di cioccolato bianco * 10 g di gelatina in fogli * Sale

In una ciotola, montate le uova con lo zucchero, poi incorporate delicatamente la farina, setacciata con il lievito, il cocco e un pizzico di sale. Versate il composto in uno stampo da plum cake, rivestito con carta da forno. Infornate 40 minuti a 180°. Mettete la gelatina in acqua fredda. Mondate il mango, riducetelo a dadini e metteteli in un tegame con la panna. Portate a bollore, spegnete, fatevi sciogliere il cioccolato a pezzetti, unite la gelatina strizzata, frullate con un mixer a immersione e passate al colino. Sfornate, fate raffreddare e tagliate la torta in 3 strati. Montate la crema al mango con una frusta elettrica e farcite gli strati del dolce. Ricopritelo con la panna rimasta, montata, e servite.

Cuor di mela

Preparazione
20 minuti
Tempo di cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
200 g di farina 00 * 50 g di farina di cocco * 70 g di zucchero di canna * 2 uova * 160 ml di latte * 120 g di burro * 4 mele * 1 bustina di lievito in polvere * Zucchero a velo * Sale

Mescolate in una ciotola, con una frusta a mano, le uova con il latte e il burro fuso intiepidito. Incorporate la farina 00, setacciata con il lievito, quella di cocco, lo zucchero di canna e un pizzico di sale. Amalgamate con una spatola. Sbucciate e pulite le mele. Tagliatene 2 a dadini e uniteli all'impasto. Dividetelo negli stampini da muffin, rivestiti di pirottini, e guarnite con fettine delle mele rimaste. Infornate i muffin a 180° per 25 minuti. Sfornateli, lasciateli raffreddare e spolverizzate di zucchero a velo.

Direttrice responsabile
ROSSELLA RASULO

UFFICIO CENTRALE
Luca Angelucci
(caporedattore)
Danilo Ascani (caposervizio)
Alessandra Gavazzi (caposervizio)
Francesco Vicario (caposervizio)

REDAZIONE
Maria Elena Barnabi (caposervizio)
Sabrina Bonalumi (caposervizio)
Francesco Gironi (caposervizio)
Roberta Spadotto (caposervizio)
Sara Recordati

UFFICIO GRAFICO
Marcella Mihalich (art director)
Silvia Bennati
Federica Berto
Valentina Mariani
Silvia M. Reppa

RICERCA ICONOGRAFICA
Nicoletta Caffi (responsabile)
Lucia Ciammaichella
Dario Vazzoler

SEGRETERIA
Rossella Brambilla
(segretaria del direttore)
Tiziana Maccarini

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA
DEBI CHIRICHELLA (Presidente),
GIACOMO MOLETTO
(Amministratore Delegato
e Direttore Generale),
Thomas Allen Ghareeb (Consigliere),
Marcello Sorrentino (Consigliere)

PUBLISHING
Massimo Russo
(Chief Content Officer),
Michela Alpi
(Strategy Consultant
Cinema & Entertainment Specialist),
Cristina Moroni (Senior Product
Manager)

HEARST MAGAZINES
INTERNATIONAL
Debi Chirichella
(President, Hearst Magazines),
Kim St. Clair Bodden
(SVP/Editorial & Brand Director),
Chloe O'Brien (Deputy Brands Director)

HEARST EUROPE
Simon Horne
(Interim Ceo Hearst Uk,
President Hearst Europe)
Julien Litzelmann
(Finance Director, Hearst Uk),
Giacomo Moletto
(Chief Operating Officer, Hearst Europe)
Surinder Simmons
(Chief People Officer, Hearst Europe)

HEARST SOLUTIONS
ROBERT SHOENMAKER
(Managing Director)

Alberto Vecchione
(Sales Director Hearst Solutions)
Simone Silvestri
(Sales Director Business Unit Fashion)
Daniel Davide
(Client Partnerships Sales Director)
Alessandro Caracciolo
(Head Of Digital Sales)
Michele Di Bitonto
(Sales Director Hearst Live)
Alessandra Viganò
(Hearst Global Solutions Global Sales
Director - Foreign Clients)

Immagini © AGF Creative

GENTE IN CUCINA è una testata
Hearst Magazines Italia SpA

ALLEGATO REDAZIONALE A "GENTE" N. 9/2022
NON VENDIBILE SEPARATAMENTE

DIREZIONE, REDAZIONE, AMMINISTRAZIONE
© 2012 Hearst Magazines Italia SpA - via Roberto Bracco, 6 - 20159 Milano

DISTRIBUZIONE: Per l'Italia: m-Dis Distribuzione Media SpA
via Cazzaniga 19 - 20132 Milano - tel.02.2582.1,

Stampa: Arti Grafiche Boccia - via Tiberio Claudio Felice 7 - 84131 - Salerno
Printed in Italy

Federazione Italiana
Editori Giornali